

14.03.2024r.

Dieta podstawowa

Śniadanie: Kasza jęczmienna na mleku (II), Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego (II), Ogórek zielony, Masło (II), Pieczywo mieszane (I), Herbata z cytryną

Kasza jęczmienna na mleku

Mleko 2% tłuszczu	200g
Kasza jęczmienna, perłowa	25g

Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego

Ser twarogowy	50g
Koncentrat pomidorowy, 30%	5g
Pietruszka, liście	2g

Ogórek zielony	50g
Masło ekstra, 83% tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	50g
Bułka pszenna	50g
Herbata z cytryną	1g

Obiad: Zupa pieczarkowa z makaronem (I,II,III,IV), Klops drobiowy (gotowanie) (I,II,IV), Sałatka z buraków i pora z majonezem (IV), Ziemniaki z koperkiem (II), Kompot

Zupa pieczarkowa z makaronem

Porcja rosółowa	15g
Marchew	20g
Pietruszka, korzeń	10g
Seler korzeniowy	5g
Jogurt naturalny	20g
Mąka pszenna	10g
Makaron	30g
Pietruszka zielona	10g
Pieczarka	50g
Sól dodana [g]	1g

Klops drobiowy

Mięso drobiowe-gulaszowe	100g
Bułki wrocławskie	10g
Jaja kurze całe	10g
Margaryna mleczna	5g

Sałatka z buraków i pora z majonezem

Burak	150g
Por	10g
Ogórki, konserwowe	20g
Pietruszka, liście	2g
Majonez domowy z olejem rzepakowym	20g

Ziemniaki z koperkiem

Ziemniaki	400g
Mleko spożywcze 2% tłuszczu	20g
Koperek świeży	10g
Sól	1g

Kompot

Mieszanka owocowa	15g
-------------------	-----

Kolacja: Parówka wieprzowa (I,II,VI,VII), Ketchup, Sałata zielona, Masło (II), Pieczywo razowe (I), Herbata z cytryną

-	
Parówka wieprzowa	50g
Ketchup	15g
Sałata zielona	15g
Masło extra, 83 % tłuszczu	10g
Pieczywo razowe	80g
Herbata z cytryną	1g
II Kolacja: Kanapka z papryką (I)	
Papryka	40g
Olej rzepakowy	5g
Pieczywo razowe	30g
Pietruszka zielona	5g
Dobowa suma wartości energetycznej (kcal) i wartości odżywczej	
Wartość energetyczna [kcal]	2035,96
Białko [g]	89,30
Tłuszcze [g]	66,04
Nasycone kwasy tłuszczowe [g]	21,94
Węglowodany ogółem [g]	285,40
Błonnik [g]	29,58
Glukoza [g]	3,71
Fruktoza [g]	3,83
Sacharoza [g]	18,53
Laktoza [g]	13,73
Sód [mg]	1974,08
Sól dodana [g]	2,00
Mieszanka przypraw w zmiennych proporcjach.	
Zawartość soli wynika również z obecności naturalnie występującego sodu.	
Monitoring potraw przeprowadza dietetyk na miejscu i dokumentuje w "Arkuszu oceny organoleptycznej posiłków", który znajduje się w Sekcji Żywnienia SP ZOZ Myślenice.	
Pełny skład serwowanych potraw łącznie z występującymi alergenami znajduje się u Kierownika Sekcji Żywnienia.	
Alergeny /legenda/: I. gluten, II. mleko i produkty pochodne, III. seler, IV. jaja, V. ryby, VI. Gorczyca, VII. soja, VIII. sezam, IX. orzechy, X. łubin, XI. dwutlenek siarki i siarczan, XII. mięczaki, XIII. skorupiaki	

Dieta podstawowa - śniadanie

